

Semaine 1

	<u>1 juin</u>		<u>2 juin</u>		<u>3 juin</u>		<u>4 juin</u>		<u>5 juin</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges
				Salade de concombre et céleri à l'aneth		Salade de concombre et céleri à l'aneth		Salade de concombre et céleri à l'aneth		Salade de concombre et céleri à l'aneth
				Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
				Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes				Pâté au poulet, légumes		Lasagne bolognaise (bœuf), légumes		
Plat du jour #2		Cannelloni (bœuf, fromage) sauce rosée, légumes		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Rotini sauce crémeuse au jambon et aux légumes		Riz indien aux pois chiches et aux légumes		Poulet hot chicken (pois verts), purée p.de terre
Plat du jour végété		Tortellini au fromage sauce rosée, légumes		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Rotini sauce crémeuse au fromage et aux légumes		Riz indien aux pois chiches et aux légumes		Omelette garnie (fromage), purée p.de terre, légumes
Plat froid		Duo de sandwiches (œufs, poulet haché), salade de chou		Duo de sandwiches (œufs, poulet haché), salade de chou		Duo de sandwiches (œufs, poulet haché), salade de chou		Duo de sandwiches (œufs, poulet haché), salade de chou		Duo de sandwiches (œufs, poulet haché), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding à la vanille		Ananas en dés		Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt,fruits)
Collation PM		Galette aux carottes		Hummus au chocolat, biscuits Graham		Muffin au gruau		Galette vanille et raisins		Galette de riz au caramel, fromage à la crème

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !

Semaine 2

	<u>8 juin</u>		<u>9 juin</u>		<u>10 juin</u>		<u>11 juin</u>		<u>12 juin</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins
				Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Poulet parmigiana, penne aux légumes		Boulettes de bœuf sauce BBQ, purée p.de terre, légumes						
Plat du jour #2		Lanières de porc asiatiques, riz aux légumes		Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes		Pâté chinois (bœuf), légumes		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Quiche aux légumes (fromage), p.de terre, légumes
Plat du jour végété		Riz aux légumineuses à l'italienne (légumes)		Fusilli sauce rosée aux légumes, fromage		Pâté chinois (PVT), légumes		Macaroni chinois au tofu et aux légumes		Quiche aux légumes (fromage), p.de terre, légumes
Plat froid		Sous-marin jambon et fromage, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Abricots		Compote de fruits		Poires en dés
Collation PM		Muffin tropical (ananas, orange)		Méli mélo de craquelins		Galette avoine et cerises		Muffin aux bananes		Beurre de pomme, pain de blé entier


Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !

Semaine 3

	<u>15 juin</u>		<u>16 juin</u>		<u>17 juin</u>		<u>18 juin</u>		<u>19 juin</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
				Salade de haricots à l'italienne		Salade de haricots à l'italienne		Salade de haricots à l'italienne		Salade de haricots à l'italienne
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1							Vol-au-vent sauce au jambon et aux légumes			
Plat du jour #2		Couscous à la saucisse et aux pois chiches (légumes)		Lasagne végétarienne (fromages), légumes		Bœuf jardinière (légumes), purée de pommes de terre		Poisson et riz à la mexicaine (haricots noirs, fromage, légumes)		Chow mein au poulet (légumes)
Plat du jour végété		Couscous aux pois chiches et aux légumes		Lasagne végétarienne (fromages), légumes		PVT jardinière (légumes), purée de pommes de terre		Riz mexicain aux haricots noirs (légumes, fromage)		Chow mein au tofu (légumes)
Plat froid		Duo de pains farcis (jambon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (jambon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (jambon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (jambon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (jambon, œufs), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding au citron		Compote de fruits		Yogourt		Pêches en dés		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Galette à l'orange		Biscottes, fromage à la crème		Muffin au biscuit Graham		Galette à la mélasse		Hummus, mini pains naan


Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !

Semaine 4

	<u>22 juin</u>		<u>23 juin</u>		<u>24 juin</u>	<u>25 juin</u>		<u>26 juin</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix		Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais			Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de pois chiches et carottes			Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes
				Salade de légumes marinés			Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés
		Soupe du jour		Soupe du jour			Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes			Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1							Boulettes de bœuf teriyaki, riz aux légumes		
Plat du jour #2		Farfalle sauce crémeuse au saumon et aux légumes		Poulet aux asperges, riz multigrains			Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), salade de patate et maïs		Salade de pâtes "cheeseburger" (bœuf, fromage, légumes)
Plat du jour végété		Farfalle sauce crémeuse aux légumes et fromage		Tofu aux asperges, riz multigrains			Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), salade de patate et maïs		Salade de pâtes au fromage et aux légumes
Plat froid		Pain moelleux au rôti de dinde et fromage, salade de chou		Pain moelleux au rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou			Pain moelleux au rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou		Pain moelleux au rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)			Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Mousse aux framboises		Compote de fruits		Yogourt		Tranches de pomme	
Collation PM		Muffin aux carottes		Pain muesli, confiture		Méli mélo de céréales		Galette aux bananes	

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !

Semaine 5

	<u>29 juin</u>		<u>30 juin</u>		<u>1 juillet</u>	<u>2 juillet</u>		<u>3 juillet</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix		Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais			Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de carottes et canneberges à l'orange			Salade de carottes et canneberges à l'orange		Salade de carottes et canneberges à l'orange
				Salade mexicaine (tomates, maïs, concombre)			Salade mexicaine (tomates, maïs, concombre)		Salade mexicaine (tomates, maïs, concombre)
		Soupe du jour		Soupe du jour			Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes			Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1									
Plat du jour #2		Riz chinois au poulet et aux légumes		Burger (à garnir) porc effiloché et fromage, salade de chou			Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Salade de couscous au thon à la méditerranéenne (légumes)
Plat du jour végété		Riz chinois aux oeufs et aux légumes		Burger (à garnir) tofu grillé et fromage, salade de chou			Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Salade de couscous et lentilles à la méditerranéenne (légumes)
Plat froid		Duo de pains farcis (poulet, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (poulet, œufs), salade de chou			Duo de pains farcis (poulet, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (poulet, œufs), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)			Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding à la noix de coco		Yogourt			Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Fromage cheddar, galette de riz		Muffin aux framboises			Tartinade fromage à la crème et fraises, biscuits Graham		Galette avoine et érable

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !